

1 単元名 小型ハードル走

2 単元の目標

- 進んで運動に取り組み、きまりを守りながら助け合って運動をしたり、学習の場や用具の安全に気を配ったりしようとする。(運動への関心・意欲・態度)
- 自分の力に合った課題をもち、動きを身に付けるための運動の行い方や競走(争)の仕方を工夫している。(運動についての思考・判断)
- 小型ハードルを調子よく走り越えることができる。(運動の技能)

3 単元について

本単元は、小学校学習指導要領第3学年及び第4学年の内容「C 走・跳の運動」(1)ーイ「小型ハードル走」を受けて構成されている。「小型ハードル走」の内容は、「小型ハードルを自分にあったリズムで走り越す」とされており、「いろいろなリズムでの小型ハードル越え」と「40～50m程度の小型ハードル走」が例示されている。学習指導では、走ったり跳んだりする動き自体の面白さ・心地よさを引き出す指導を基本にしながら、どのような力をもった児童においても競走(争)に勝つことができたり、意欲的に運動に取り組むことができたりするように、楽しい活動の仕方や場の工夫をすることが大切である。

本学級の児童(男子*名、女子*名、計*名)は、明るく元気であり、休み時間には男女仲よく外遊びをするなど、体を動かすことを好む児童が多い。しかしながら、体力に関する実態を体力テストの総合評価から見ると、A評価*名、B評価*名、C評価*名、D評価*名、E評価*名となっており、A+B評価が全体の約*%で*%を下回る結果となっている。走に関する結果としては、男子50m走の平均は*秒、女子50m走の平均は*秒*とどちらも県平均を下回っている。また、放課後や休日における運動系の習い事については、*名の児童がサッカーやスイミングなどの練習に励んでいる一方、約半数の児童が全く何も経験していない。このことから、日常的に運動に親しむ児童とそうではない児童とに分かれ、その結果、体力の二極化が生じており、「小型ハードル走」のような障害物を走り越えるといった運動経験にも個人差が大きいと考えられる。

そこで、本単元の指導に当たっては、教材・教具や学習の場を工夫し、児童に運動の楽しさや喜びを味わわせることにより、主体的に運動に親しめるようにしていきたい。まず、「小型ハードル走」のねらいや学習の進め方を説明することによって、児童が自分の目標をもって学習に取り組めるようにする。次に、塩ビパイプや段ボール箱を活用し、間隔や高さの違う小型ハードルをいろいろなリズムで走り越えたり、自分に合った間隔の小型ハードルを一定のリズムで走り越えたりさせる。最後に、学習の成果を確かめるために、40m小型ハードル走の記録を計測することになる。特に本時においては、塩ビパイプと段ボール箱を設置した「4.5m」「5m」「5.5m」「6m」の計6コースを準備し、児童に自分に合ったコースを選択させ、練習に取り組ませる。練習する際には、決まったリズムで走り越えるように言葉かけをして、3～5歩のリズムで走り越えることができるようにしたい。リズムよく走ることができない児童については、リズムを声に出して走るように助言する。本時の後半では、友達と競走(争)させ、お互いに教え合うことで運動の楽しさやできる喜びを味わわせたい。このような学習活動を展開することは、本校の教育目標である「創造性に富

み、たくましく生きる児童を育てる」「豊かな心を持ち、よく学び、健康で粘り強くやり抜く児童を育てる」「よく働き、人のために尽くし、郷土を愛する児童を育てる」ことの具現化にもつながると考える。

4 単元の評価規準

	観点別評価規準（評価方法）	「A」と判断された状況例
学習活動における評価規準	【関心・意欲・態度】（観察） ① 小型ハードル走の運動に取り組もうとする。 ② きまりを守り、友達と協力して練習や競走（争）をしようとする。 ③ 学習の場や用具の使い方などの安全をお確かめようとする。	【関心・意欲・態度】（観察） ① 小型ハードル走の運動に自ら進んで取り組もうとする。 ② きまりを守るように呼びかけたり、友達を励ましたりしようとする。 ③ 学習の場や用具の使い方などの安全に気を付けようとする。
	【思考・判断】（観察・学習カード） ① 自分の力に合った課題を持ち、学習の場を選んでいる。 ② 友達との競走（争）の仕方や規則を選んでいる。	【思考・判断】（観察・学習カード） ① 自分の力に合った課題を持ち、学習の場を選んだり、修正したりしている。 ② 友達との競走（争）の仕方や規則を選んだり、工夫したりしている。
	【技能】（観察・記録計測） ① いろいろなリズムで小型ハードルを走り越えることができる。 ② 小型ハードルを一定のリズムで走り越えることができる。	【技能】（観察・記録計測） ① 学習の場に応じたいろいろなリズムで小型ハードルを走り越えることができる。 ② 小型ハードルを3～5歩のリズムで走り越えることができる。

5 指導と評価計画（5時間）

段階	時間	学習のねらい	評価計画		
			関	思	技
はじめ	1	単元のねらいや学習の流れを知り、小型ハードル走のイメージをもつことができる。 ・運動の特性や単元のねらい、学習の流れを知る。 ・グループや役割を確認する。 ・準備運動、用具の準備をする。 ・50m走の記録を計測し、目標を決める。 ・小型ハードルに慣れる。（白線越え） ・整理運動、片付けをする。 ・学習を振り返る。（学習カード）	③		

なか か 1	2	<p>間隔や高さの違う小型ハードルを、いろいろなリズムで走り越えることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備運動をする。 ・学習のめあてを確認して、用具の準備をする。 ・間隔や高さの違う小型ハードルを、いろいろなリズムで走り越える。(塩ビパイプ) ・小型ハードルリレーを楽しむ。(段ボール箱) ・整理運動、片付けをする。 ・学習を振り返る。(学習カード) 	②		①
なか か 2 × 2	3	<p>自分に合った間隔の小型ハードルを、一定のリズムで走り越えることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備運動をする。 ・小型ハードルリレーを楽しむ。(第3時のみ) ・学習のめあてを確認して、用具の準備をする。 	①	②	
	4 本 時	<ul style="list-style-type: none"> ・一定の高さで間隔の違うコースから、自分に合ったコースを選び、練習する。(塩ビパイプ、段ボール箱) ・自分の選んだコースで友達と競走(争)する。 ・40m小型ハードル走の記録を計測する。(第4時のみ) ・整理運動、片付けをする。 ・学習を振り返る。(学習カード) 		①	②
ま と め	5	<p>自分に合った間隔の小型ハードルを、一定のリズムで最後まで走り越え、学習の成果を確かめることができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備運動をする。 ・学習のめあてを確認して、用具の準備をする。 ・一定の高さで間隔の違うコースから、自分に合ったコースを選び、練習する。(段ボール箱、ハードル) ・40m小型ハードル走の記録を計測する。 ・整理運動、片付けをする。 ・学習を振り返る。(学習カード) 		①	②

6 本時の指導

(1) 目標

自分に合った間隔の小型ハードルを、一定のリズムで走り越えることができる。(運動の技能)

(2) 準備・資料

塩ビパイプ、段ボール箱、ペットボトル、学習カード、ラインカー、ストップウォッチ

(3) 展開

段階	学習内容 学習活動	○指導上の留意点 ◎個別の支援	評価の観点 (方法)
はじめ 10分	1 整列してあいさつをする。 2 準備運動をする。 3 本時の学習のめあてを確認する。 自分に合った小型ハードルを決まったリズムで走り越えよう。 4 学習の場を準備する。	○ 股関節のストレッチを重点的に行わせる。 ○ 自分でコースを選択することが大切であることを伝える。 ○ 役割分担をして、友達と協力しながら準備させる。	
なか 25分	5 自分に合ったコースで練習する。 ・4.5m間隔で塩ビパイプ5本 ・5m間隔で塩ビパイプ5本 ・5.5m間隔で塩ビパイプ5本 ・6m間隔で塩ビパイプ5本 ・5.5m間隔で段ボール箱5個 ・6m間隔で段ボール箱5個 6 自分に合ったコースで友達と競走(争)する。 ・走るコースを選ぶ。 ・走る順番を確認する。 ・ルールを確認する。 ・友達と競走(争)する。 ・40m小型ハードル走の記録を計測する。	○ 途中でコースを変えてもよいことを伝える。 ○ 友達の練習の様子を観察し、よいところを伝え合うようにさせる。 ◎ 自分でコースが選択できない児童については、3～5歩のリズムで走れるコースを選ぶように教師がアドバイスする。 ○ 練習中にいちばん走りやすかったコースを選択するように助言する。 ○ 基本的な走力が同じなるように走る順番には配慮する。 ◎ リズムよく走ることができない児童については、リズムを声に出して走るように教師が助言する。	【技能②】 自分に合った間隔の小型ハードルを一定のリズムで走り越えることができる。 (観察・記録計測)
まとめ 10分	7 整理運動と片付けをする。 8 本時の学習を振り返る。 ・学習カードを記入する。 9 整列してあいさつをする。	○ 役割分担をして、友達と協力しながら片付けさせる。 ○ 自分や友達のよかったところを発表することで、楽しさや喜びを感じられるようにする。	

学習の場

スタート	①ハードル	②ハードル	③ハードル	④ハードル	⑤ハードル	ゴール
6mダンボール						
5.5mダンボール						
6mパイプ低						
5.5mパイプ低						
5mパイプ低						
4.5mパイプ低						

塩ビパイプ5本×4コースとダンボール5こ×2コース